



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Surflariaren osasuna

Azken urteetan Euskal Herriko kostaldean hainbeste ugaritu den surfari buruz arituko gara gaur, jokin irakurle prestuak botatako

hariari segika. Zehazki, lagun honek hernia diskal bat tartean dagoenean surfean nola jokatu behar den jakin nahi du; aitzakia ona, kirol honetan izaten diren ohiko lesioei buruz jarduteko. Baina aldez aurretik esan dezagun oso surflari gutxi ikusten direla fisioterapia kontsultetan, eta hau ez dela kasualitatez: oro har, aktibitate oso osasungarria dela esan baitezakegu. Ezbeharrik ezean, surfean besoei, hankei eta bizkarrari eragiten zaizkion mugimenduek muskulu-eskeleto sistemaren sendotasuna eta malgutasuna lantzen dute eta horrek, kaltetu barik, mesede egiten digu.

Hau jakinda, esan dezagun diskoko hernia batek ez duela panorama orokor hau aldatuko. Lesio hauen ezauzgarriengatik, gertatu berri direnean fase akutu mingarri bat egon daiteke (edo ez; herniek ez baitute beti inguruko egitura sentikorrik ukitzen), eta orduan ariketa leuna lehenetsi beharko dugu, harik eta egoera pixka bat hobetu arte. Baina behin fase hori gainditu eta gero –hilabete batzuetako kontua izaten da– diskoko herniek erregresio fase bat izaten dute, non gorputzak bere lekutik atera den materia hori birkokatzen duen, trabarik ez egiteko moduan. Puntu horretatik aurrera, surf jardun normal batean egiten den aktibitateak herniaren inguruko artikulazioak eta muskuluak sendotuko ditu, bizkarreko maila horren egonkortasuna hobetuz.

Jakina, beti gertatu daitezke ezbeharak: haitzekin edo gilekin ebakiak, oholekin edo itsas hondoarekin hartutako kolpeak... (surfa masiboa bihurtu denetik, gun e batzuetan le-

kua hartzeko ukondoka ibili behar izaten da). Baina, esan bezala, surfaren jardunak berez ez du arrisku handiagoa –bizkarreko arazoei dagokionez– futbolak, frontoiak edo urpekaritzak baino. Logikoki, mugak baditugu (forma fisikoa, aurretik izandako lesioak...) kontuan hartu beharko ditugu; ez baita berdina norbere kontura lasaitasunean aritzea, edo lehian, edo truko zailak egiten, edo olatuaren tamaina ezberdinetan. Aktibitate maila bakoitzak ezbeharrek izateko arrisku ezberdina du, eta norberak baloratu beharko du non sartu eta non ez.

Bestalde, kirol guztiek bezala, surfak ere baditu bere lesio tipikoak. 2018ko ikerketa batek 1.016 surflariaren osasun arazoak aztertu zituen, lehendik bistan zegoena baieztatuz: kasu gehienetan (%27,1) oholekin hartutako kolpeak izaten direla; %23,5 zauriak; %17,9 eskuekin igeri egiteko mugimenduek eragindako arazoak.

Gainontzeko portzentajea lesio arraroagoen artean banatua dago, eta haien artean belaunetakoak nabarmentzen dira (lotailuak eta meniskoak), eta muskulu eta tendoi ezberdinetako arazoak. Jakina, lehiaketan aritzen direnen artean lesio horien guztien intzidentzia tasa handiagoa izaten da; baita esperientzia gutxiko surflarien artean ere, mugimenduen ekonomia gabeziak direla eta. Dena den, ez ahaztu surfean lesioak oro har gutxi izaten direla, beste kirolen aldean.

Beti bezala, lesio hauek sendatzen ibiltzea baino hobe izaten da prebentzioa. Horretarako, ez dugu kirol jarduna bat-batean eta intentsitate altuan hasi beharko: hobe gorputza aldez aurretik berotzea, igerian eta olatu txikiak hartzen, adibidez. Hori, eta amaitzen dugunean erabilitako muskuluen luzaketak egitea izango dira gure osasun asegurrerik onena. •

www.abante.eus



Surflari bat, Lapurdiko Getariako uretan.

Guillaume FAUVEAU